

OBIETTIVO BENESSERE INCONTRI PRATICI APRILE – GIUGNO 2026

NON semplice GINNASTICA ma Esercizio Fisico, consapevole, volontario ed equilibrato allo scopo di conoscere il nostro corpo e poterlo utilizzare al meglio durante la nostra vita quotidiana.

Pacchetto di 11 incontri una volta alla settimana

Costo del Corso Euro 85



Promozione CRAL contributo di Euro 20 euro, prezzo finale da pagare: **Euro 65**, che comprende partecipazione agli 11 incontri, compresa in omaggio Assicurazione infortuni e una T-shirt Tecnica “Obiettivo Benessere”

Qui le 4 sedi previste e gli orari dei corsi:

- **VIA SAN SECONDO Aula Ghirotti, tutti i LUNEDÌ (con inizio 13 APRILE '26)**
Dalle ore 17 alle ore 18
- **OSPEDALE OFTALMICO il Venerdì (con inizio il 17 APRILE 2026)**
dalle ore 16,30 alle ore 17,30 primo corso, dalle ore 17,45 alle ore 18,45 secondo corso
- **RSA MARIA MAZZARELLO tutti i LUNEDÌ (con inizio il 13 APRILE 2026)**
dalle ore 17 alle ore 18 primo corso, dalle ore 18 alle ore 19 secondo corso
- **OSPEDALE CTO Palazzina Unità Spinale tutti i Giovedì (con inizio il 16 APRILE 2026)**
dalle ore 18 alle ore 19,15

I corsi saranno tenuti da istruttori qualificati.

Per l'iscrizione bisogna essere in possesso della Tessera Associativa CRAL SANITA' o in alternativa di Cral Aziendale Convenzionato e di certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica (chiedere al CRAL istruzioni per accedere alla convenzione a 30 euro)

Posti limitati iscrizione da effettuarsi scrivendo mail a:

obiettivobenessere@cralsanitorino.it solo per informazioni scrivere messaggio WhatsApp al numero Cral: 388.735.39.13

RISERVATO AI SOCI CRAL SANITA' e ai Soci di Cral convenzionati